

# できた。なだで、これできょう。



まつえせきじゅうじにゅうじいん じどうふくしほう さだ しまねけんないゆいいつ にゅうようじ にゅうしょしせつ 松江赤十字乳児院は、児童福祉法で定められた、島根県内唯一の乳幼児の入所施設です。 せきじゅうじ きほんげんそく あい こころ そこ のこ よういくりねん 赤十字の基本原則のもと、"愛されていたことが 心の底に残るように"を養育理念として かか しょうわ ねん いくじでんわそうだん こそだ かていしえんじぎょう じっし 掲げるとともに、昭和 4 8 年より、育児電話相談をはじめとする子育て家庭支援事業を実施 こそだ ていきょう し、子育てのノウハウを地域に提供しています。



赤ちゃんとダンスしましょう! それが"子育てのコツ"です。

はだ。はだ。か。 肌と肌を触れ合って

ゕゕ 赤ちゃんのぬくもりを感じましょう。

<sup>\*\*</sup> 赤ちゃんをしっかり抱きしめて

ぃぇ 息づかいを感じましょう。

とき ぁゕ そんな時は、赤ちゃんにちょっと待ってもらい

**リフレッシュタイム** を取りましょう。

かそ しんこきゅう つめ みず かお あら 「20数える」「深呼吸する」「冷たい水で顔を洗う」

\*\* の でんわ 「お茶を飲む」「電話をする」……。

「新聞紙をまるめてゴミ箱にエイッ!」というのもOK。

あなたに合った方法は見つかりましたか?

#### 自分がコントロールできたら

さあ



Shall we dance

## ★ 赤ったの手づくりおもちゃ ★

かみふうせん ビニール紙風船 つく かた 《作り方》 こくこくしいろがみ

~ ぐっぷぶん ・ロの部分をセロハンテープや

・広告紙や色紙をちぎったり、 き とうめい ぶくろ い はさみで切ったものを透明ビニール袋に入れ



\*\*\*・タオル地を筒状にし両端を輪ゴムでとめる。

しん なか すず こい じ ・トイレットペーパーの芯の中へ鈴を1個入れ、タオル地を

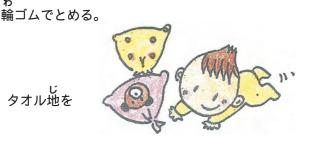
## りんりん動物さん

もの かぇ かぇ ・とめた物をひつくり返す。

かえ もの なか い
ひっくり返した物の中へ入れる。
しん おお はし
・芯をタオルで覆い端をボンドでつける。

50

・タオルで覆った物にフェルトで顔をつける。



## 絵本の読み聞かせ

もいいですね。

ひしげき

皮フ刺激

げつれい ひく だいじょうぶ 月齢が低くても大丈夫。おかあさんの ゃさ こぇ こころ とど 優しい声が心に届きます。

あかあしうらうら赤ちゃんの足の裏と裏をあわせて

コスコスしてみたり、お腹に息を

吹きかけブー。ベビーマッサージ

#### ひゃくめんそう 百面相

「いないいないバー」「ヘックション」

「にらめっこしましょう。アップップ」 おかしな顔で大笑い。

おにいちゃん、おねえちゃんに うた おど 歌って踊ってもらいましょう。 きげん すぐご機嫌になりますよ。

きょうだいで遊ぶ

がちゃんの

バスタオルに赤ちゃんをのせ、端っこを 二人で持ってユーラユラ。ああいい気持ち

### くすぐり遊び

ハンモック

「いっぽんばーし こーちょこちょ」 いっぽんばーし こーちょこちょ。たたいて つーねって。 階段上がって こちょこちょこちょ。

かがみあそ 鏡遊び

いっしょ 赤ちゃんと一緒に バアー。

ふしぎ ふしぎ 不思議、不思議。

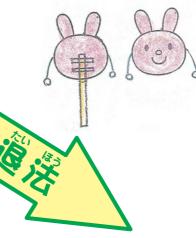


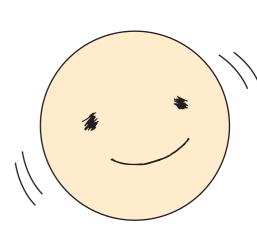
こもりうた なん 子守唄もいいですね。何でも いいんです。赤ちゃんは かあ こえ だいす お母さんの声が大好き。

し きたはらはくしゅう 《ゆりかごのうた》詩 北原 白秋 ゆりかごのうたを カナリヤがうたうよ ねんねこ ねんねこ ねんねこよ



- あつがみ どうぶつ かお か ・厚紙に動物の顔を書く。 かみざら か (紙皿に書いてもOK)
- うらがわ ・裏側にビニールテープを巻いた わりばしをセロテープでつける。 $\mathfrak{g}\mathfrak{g}$ ・鈴をつけたひもを両側につける。





#### しょうじょう べつ かん さつ

## 状別観察のボイントと食事

#### チェックポイント

- ・何度ぐらい? (いつもは何度ぐらい?)
- · 身体に発疹はありませんか?
- ・手足は冷たくないですか?
- ・ 汗はかいていないですか?
- ・水分はとれていますか?

#### ★アドバイス

- ・熱が上がりきるまでは寒気がするので温 かくしましょう。熱が上がりきって汗を かきだしたら保温しすぎないように注意
- しましょう。 ・対をかいたら早目に着がえましょう。
- ・水分をこまめにとり、消化のよいものを あげましょう。

### 透した食事

#### おかゆ・雑炊・煮込みうどん ・煮豆腐・茶碗蒸・ヨーグルト

すいぶんほきゅう じょうおん うす水分補給(常温で、薄めに)

### できした食事

おかゆ・煮込みうどん・煮豆腐

· 煮た野菜 · 茶碗蒸 · かき玉汁 ・ おろしりんご・ 煮りんご

すいぶんほきゅう 水分補給 (あたたかく)

# やかにとって水労が木だすることはこかいこと

# まずは脱水のチェック!

- ・ くちびる、 苦は乾いていないですか?
- 機嫌は悪くないですか?
- ・ 首がくぼんでいませんか?
- 大泉門はくぼんでいませんか?
- おしっこは必なくなっていないですか?

すいぶんほきゅう 水分補給

湯冷まし・番茶・菓汁・スープ・イオン飲料

# **夢気のキーワード「食欲・**

軟飯・うどん・パン・煮魚

- ・茶碗蒸・ポタージュ
- · グラタン・豆腐

すいぶんほきゅう しょうりょう 水分補給(少量ずつ)

重湯・くず湯・おかゆ ・スープ・ポタージュ

すいぶんほきゅう しょうりょう 水分補給(少量ずつ)

透した食事

#### ★チェックポイント

- ・どんなウンチですか? 量・色・臭いは? (いつもはどんなウンチですか?)
- ・何か混じっていませんか? 血液・不消 化物…
- ・お腹ははっていませんか?

#### ★アドバイス

- ・おしりが赤くただれたりしないように、 ぬるま湯でおしりを洗い、清潔にしてあ げましょう。
- 血便が出たら早目に受診しましょう。
- 水労をこまめにとり、消化のよいものを あげましょう。
- (脂っこいもの、冷えすぎるもの、繊維 の多いものは避けましょう。)

#### ★チェックポイント

- · どんな吐き方ですか? 噴水状? 咳の
- ・量、吐いたもの、回数は?
- ・お腹ははっていませんか?
- ・食後どのくらい時間が経っていますか?

#### ★アドバイス

- ・食事は控えめに少量ずつあげましょう。
- ・メニューは刺激がなく、胃に負担のない ものを選びましょう。

(すっぱい物や柑橘類は避けましょう。)

## ★アドバイス

★チェックポイント

· どんなでですか?

・寝ている時)

は聞こえませんか?

·いつ頃咳をしやすいですか?

・呼吸は苦しそうではないですか?

・ヒューヒュー、ゼイゼイ(喘鳴)の音

・咳こんだり、咳が続く時には、上半身 を起こすと呼吸が楽になります。

であるがた ゆうがた いちにちじゅう ま (朝方・夕方・一日中・起きている時

・加湿器等を利用し、部屋を乾燥させな いようにしましょう。 ・養事は少しずつ、喉ごしのいいものを

遺した食事



























あげましょう。



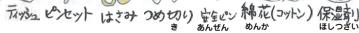


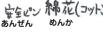














# Useful Points for Spotting Different Symptoms and Dietary Advice Diarrhea

Fever

#### **Suggested Diet**

#### **Suggested Diet**

## **★**Checkpoints

What is your child's temperature? (What is it usually?)

**★Checkpoints** 

- Are there any body rashes?
- Do your child's legs and feet feel cold?
- Is your child breaking out into a sweat?
- · Is your child taking enough fluids?

- Porridge, Zozui, Chawanmushi, Boiled Udon Noodles, Boiled Tofu. Yoghurt

- Plenty of fluids to keep your child

hydrated and at a constant

temperature.

- Porridge, Boiled Udon Noodles, Boiled Tofu, Steamed Vegetables, Chawanmushi, Egg soup, Grated or Boiled Apples
- Drink plenty of warm drinks

- · What are the stools passed like? Volume? Color? Smell?
- · Is there anything mixed with the stool? I.e. Blood or indigested food?

· Wash and clean the rear with lukewarm water to help avoid

If the child is passing blood — seek medical assistance

the digestive system (Avoid greasy, excessively cold or

Ensure the child takes plenty of fluids and eats food good for

Does your child's stomach appear bloated?

**★**Advice

causing sores.

high fiber foods).

#### \*Advice

- As body temperature rises a child may experience chills so keep your child warm. Once the temperature falls again your child may being sweating so remove any extra layers.
- If sweating occurs, be sure to change your child's clothes whenever possible
- Give plenty of fluids and foods that are good for the digestive system.

# t is dangerous for children to be dehydrated

## First of all-Check for dehydration!

- · Are your child's lips and tongue dry?
- Does your child throw temper tantrums?
- · Does your child have sunken eyes?
- · Has the soft spot on the head become depressed?
- · Is your child passing less water?

### Suggested drinks for rehydration:

**★**Checkpoints Cooled hot water, Coarse tea, Fruit juice, Soup, Ionic drinks What sort of cough does your child have?

Appetite, Mood, Sleep



- Rice, Udon Noodles, Bread, Boiled Fish, Chawanmushi, Tofu, Vegetable Soup, Gratin
- Keep your child hydrated by only allowing small sips of drinks
- Rice broth. Kudzu Starch Gruel. Porridge and Soups such as Cream of Vegetable Soup
- Drinks should given in small volumes

## **★**Checkpoints

- · What is the vomit like? Watery? Induced by coughing?
- · How much is being vomited? How often?
- · Does you child's stomach appear bloated?
- · How long after eating does vomiting occur?

#### **★**Advice

when your child wakes/goes to sleep?)

Does your child have trouble breathing?

· If your child has a coughing fit, raise the upper body to ease breathing.

· When does the cough occur? (Morning? Evening? All day?

Can you hear whistling or wheezing when your child coughs?

- · Try to avoid using dehumidifiers and drying out the room.
- · At meal times, feed your child slowly and give food that can easily swallowed.

### **★**Advice

- · Only feed your child small portions bit by bit at meal times.
- · Choose foods that are unlikely to induce vomiting and avoid foods that sit heavy in the stomach. (Avoid giving any citrus or sour foods completely).

#### **Suggested Diet**

**Suggested Diet** 

**Essential items** for your first-aid kit



































Vomit





# まか しょくいく かか ひょう でよう 一 関わり表 ~

	ほにゅうき 哺乳期		り にゅう 離 乳	しょく き 食 期		よう じ しょく き 幼 児 食 期				
	がげつ O~4ヶ月	かいし 開始 5、6ヶ月	がげつ 7、8ヶ月	がげつ 9~11ヶ月	<sup>かげつ</sup> 12~16、18ヶ月	1.5~2歳	2~3歳	<sup>きいじょう</sup> 3歳以上		
食育目標	じゅうぶん きゅう うんどう ①十分な吸てつ運動 じりつほにゅう ②自立哺乳 りにゅうしょく じゅんび ③離乳食の準備 えきたい の ④液体を飲める	①嚥下機能の獲得 「ごを閉じて飲み込む ②捕食の獲得 スプーンから食物を すりとる ③ドロドロのものを飲 み込める	(1) はくきのう かくとく (1) 捕食機能の獲得 食べ物を一口ではさ みとる (2) 押しつぶし機能獲得 舌と上顎で食物をつ ぶして食べる	(1) はくきのう かくとく (1) 咀嚼機能の獲得 要の歯茎ですりつぶ して食べる (2) 前歯でかじりとる (3) コップで飲む	1 歯食べ機能の獲得 ②自食開始 手づかみ食べを十分させる ③水分の連続のみ は食具を使う	①生活リズムを確立し食 事をきちんととる ②自食の確立 ③自我の芽生えを大切に 食べたいという意欲を 育てる	①食事のマナーを教える② 管と一緒に楽しく食事をする 3いろいろな食品や調理 形態に慣れ何でも食べれるようにする	しまくがんが、も ①食に関心を持ち、適切 な食行動ができる ②食事のマナー、食べる *じゅつのうりょく。 技術能力を身に付ける しょくこうとう。 できる。 ②食事のマナー、食べる *じゅつのうりょく。 女にようとう。 できなる。 なんこうと、 ②食べる。 でき。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 でき。 でき。 でき。 でき。 でき。 でき。 できる。 できる。 できる。 できる。 でき。 でき。 でき。		
発き歯		<u>0</u> 2	2 2	<u>2</u> 2~4	6~8 6~8		<u>10</u> 10			
関わり方のポイント	「「「「「「「「「「」」」」	<b>離れている。</b> では、	垂直を位く)  ● しっから を とと を で で で で で で で で で で で で で で で で	3回食を始める  ○ では、	体位字とででいます。 では、	気持ちを大切にし、機会	*教 では	● 「す・持いる をでして、		
	●無理強いをせず、自 りの課によう ごこう 立哺乳を心がける	X I'V SED	●コップ飲みの練習を してみる	●3回食を定着させ生 だけズムを整える	●持ちやすいコップで 労が 難続して 飲めるよう にしていく		のマナー ●質い物や、クッキング の体験をする			

\*赤ちゃんにとって、自然で何より

日以内に使用する。再冷凍は厳禁。

ミルク。 \*飲む直前に調乳する。栄養価が高 く腐りやすいので、作り置きや冷 (東保存には適さない。

140~180cc×5~6回 ☆200後 ☆1筒後 200cc×3 200cc×4 180cc×1(食後)

ミルクのみ

☆3回食 (12~18ヶ門過ぎたら) 200cc×2 50~100cc×3(食後) 牛乳(コップで)

牛賃 栄養バランスのと れた食品であるが、 到う鉄分の補給には 不向き。 ミルクに代っての 

母睛

オー栄養補助ミルク。 アー不足があると思わ ツー れる時、9ヶ月以降 しょう から完了期に使用 ク・すると良い

育児用ミル

(炭水化物) <sup>からだ うご</sup> 体を動かす エネルギーになる

構成素 (タンパク質) きんにくけつえきとう筋肉・血液等 <sup>からだ</sup> 体をつくる

ちょうせいそ調整素 (ビタミン・ミネラル) からだちょうしととの体の調子を整える

せいちょうきょくせん ボミコに				************************************		せいご かげつごろ 生後7~8ヶ月頃		9~11ヶ月頃		かげつごろ 12~18ヶ月頃	
成長曲線のグラフに たいじゅう しんちょう きにゅう 体重や身長を記入し、 **いちょうきょくせん * 成長曲線のカーブに沿っ			1日1回食。 1比ずつより開始→1ヶ月を過ぎた頃か			がいしょく ら2回食へ。	にちかいしょく 1日2回食。 しょくじ 食事のリズムをつけてい く。		1日3回食。 食事のリズムを大切に。 たのではなくなくけいけん 集って楽しい食卓経験を。		はまかいしょくじじかん きだ せい 1日3回の食事時間を定め、生 だりズムを整える。
ているかどうか確認しながら進めていく。			粥 (うらご すりつぶし) 慣れてきた!	し)から始め た野菜などを ら、豆腐、白	る。 試してみる。 <sup>はずなな</sup> た説してみる。		い。 いろいろな味や舌ざわり たの を楽しめるように食品の 種類を増やしていく。		果って栄しい良早経験を。		12~18ヶ月頃 にまないしょくじかん。まだ、せい 1日3回の食事時間を定め、生 だりズムを整える。 自分で食べる、手づかみ食べな とで食べる、手でかみ食べな とで食べる、手でかみ食べな とで食べる、手でかる食べな といる。 がいますがありませる。 離乳の完了は第1日歯が生える 頃を目安に。
調理形態			なめらかにすりつぶした状態 ■			→ 苦でつぶせる箇さ ■		★ 歯茎でつぶせる固さ <b>■</b>		はくきがかた。歯茎で噛める固さ	
熱 <sup>a</sup>	粥		うら 裏ごし粥・ こさじ 小匙	10~20g 1~6	つぶし端·30g 小匙6~10		つぶつぶ粥・50~80g 子ども茶碗1/2~2/3杯		がゆ お粥・90g きゃわん ばい 茶碗1杯	をかばか 軟飯・80g きゃわん 茶碗2/3杯	*軟骸・90g~ご飯80g ************************************
で、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	パン		パン粥 パン		ン粥 スープ煮)	びた 浸しトースト また ぎゅうにゅうに (スープ又は牛乳煮)		トースト 6枚切り食パン2/3枚		トースト まいきしょく 6枚切り食パン1枚	
* ( <b>化</b> ) * ( <b>*</b>	麺				うどんク つご	タクタ煮 ぶし	クタクタ煮		1~2㎝の軟らか煮		軟らか煮 ないがティー、中華麺
素ャ	芋類			5g	10g	15g	20g	25g	30g	35g	40g
だなうせいそ をようせいそ をようせいそ	野菜		5g	10g	15g	20g	25g	30g	30g	40g	40~50g
ながらり 素がり (大学の)	くだ もの 果 物		かじゅう 果汁50ml	10g	15g	20g	20g	30g	30g	40g	40~50g
4# C	ents 魚		すりつぶし:5~10g (白身魚)煮 1~3匙		10g	そぼろ・10~15g しるあかざかなに やき (白、赤魚) 煮、焼 3~5匙		売ら 荒にぐし・15g (ロ、赤、青魚) 煮、焼、ムニエル		切り身・15~20g 紫 **** 煮、焼、てんぷら、フライ	
構っ (タンパク質) 成りつ	<sup>また</sup> にく <b>又は肉</b>					5g 鶏レバー ペースト	10g	15g ササミ、鶏、 ぶたぎゅう 豚、牛ミンチ	15g <sub>に</sub> 軟らか煮 にくだんご 肉団子	15g	15~20g 。 場げ物
成じた	また とうふ 又は豆腐			10g	20g	30g	30g	40g	45g	45g	50~55g
素*	*たたまご	200			卵黄1/3	卵黄1/2	らんおう 卵黄2/3	全卵1/3	せんらん 全卵1/3	全卵1/2	thin 全卵1/2~2/3
	また にゅうせいひん 又は乳製品						れい 例) ヨーグルト 50g	70g	80g	80g	100g
ス	ープ		てきりょう 適量	てきりょう 適量	てきりょう 適量	てきりょう 適量	できりょう 適量	てきりょう 適量	てきりょう 適量	できりょう 適量	てきりょう 適量
≡田 ±	砂糖						1~2g	2.5g	3g	3g	3g
調ない。味の	その他					味噌、醤油、塩				チャップ	
料药	油脂						1~2g、バター、 クリーム煮、 マッシュポテト	2.5g <sub>とくぶろゆ</sub> 植物油 ソテー	3g マヨネーズ サラダ	3g ゅ 揚げ物	3~4g

#### ・りにゅうかいし [離乳開始のめやす]

首がしっかりすわる。 た。ものきょうみしめ食べ物に興味を示す。 スプーンなどを口に入れても
たった。
「まくな」
「おくな」

## [食物アレルギーの配慮

あた しょくひん じゅんじょ はいりょ 与える食品の順序に配慮。 食物アレルギーが疑われる てきせん ときは医師に相談し、適切 な予防や治療が大切。

#### りにゅうしょくづく [離乳食作りのポイント]

てつぶんほきゅう ☆**鉄分補給** 生後9ヶ月以降は、鉄 ぶんほきゅう たいせつ あかみさかな 分補給が大切。赤身魚、ものを選び、試食してか カラよう あた ことが大切。 内、レバーなどを活用し ら与えることが大切。 かいふうご すみ ラか 開封後は速やかに使

☆ベビーフード げつれい かた あ 月齢や硬さの合った い切る。

☆ハチミツ 乳児ボツリヌス症 予防のため、ハチミツ は1歳を過ぎてから使 用する。

☆衛生に配慮 しょくじっく まえ てあら 食事を作る前の手洗い、 きく せいけつ こころ 器具の清潔を心がける。 できたしょくじ じかん ま 出来た食事は時間を置か ないで、すぐに食べる。

ねつりょうそ



